Domingo 2 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº14,929
Director (I): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

SUSANA SORPRENDE CON CARIÑOSA SORPRESA A PACO BAZÁN

- Guapa piurana le regaló un enorme oso de peluche al conductor en su mismo programa.
- Ex arquero reveló que relación con cantante lo hace muy feliz y “estoy viviendo un momento especial”, dijo.



PÁGINA 7

“EL PACO QUE YO AMO”



GOLPE A LA EXTORSIÓN

- Capturan al líder de banda criminal “Los Trujillanos del Cono Sur”. PÁG. 2

- Alianza le volteó el partido 2-1 a Cristal. Íntimos jugaron con suplentes. PÁG. 10

¡CORAZÓN VALIENTE!

POLICÍA CAPTURÓ A LÍDER DE TEMIBLE BANDA CRIMINAL EN VMT

GOLPE a Los trujillanos del cono sur


POLICÍAS LO TIENEN EN EL PISO.

- Organización delictiva operaba con reclusas de Santa Mónica.
- En la intervención se incautó una pistola, droga y un mensaje extorsivo.

Dayana Huerta

La Policía Nacional capturó a Jean Claude Gutiérrez Aguilar de 32 años, presunto líder de la organización criminal Los trujillanos del cono sur, dedicada a la extorsión, sicariato, tráfico ilícito de drogas, robo agravado y otros delitos en Lima Sur.

La intervención se realizó en un inmueble en el pasaje Huanta, en la zona de San Gabriel Alto en Villa María del Triunfo.

Durante el operativo, se incautó una pistola, además se encontraron 45 envoltorios de pasta básica de cocaína y una bolsa con marihuana.

También se halló un manuscrito con un mensaje extorsivo que incluía dos números de celular. En su poder también tenía un DNI falso a nombre de su hermano Jean François Gerard Gutiérrez Aguilar, que presentó al momento de la intervención para evitar su detención.

REQUISITORIADO

Vinculado a casos de extorsión y amenazas de muerte, Gutiérrez Aguilar tenía una requisitoria vigente por extorsión. Según la investigación, estaría implicado en un caso del 29 de junio de 2023, cuando exigió 20 mil soles al empresario ferretero Kevin Antony Ortiz Romero. Al día siguiente, la víctima encontró una munición envuelta en un papel cuadriculado con amenazas de muerte.

OPERABA CON RECLUSAS

La Policía confirmó que el detenido seguía en actividades delictivas, afectando a empresarios, mototaxistas, comerciantes y transportistas de Lima Sur. Al momento de la intervención, se encontraba hablando por teléfono con una interna del penal Santa Mónica, lo que sugiere posibles nexos con reclusas involucradas en delitos similares. Gutiérrez Aguilar fue puesto a disposición de las autoridades para las investigaciones de ley. La PNP continúa con las diligencias para identificar y capturar a otros integrantes de la banda criminal, que mantiene atemorizados a comerciantes y transportistas de la zona.



EL DETENIDO CON LO QUE LE INCAUTARON.

AUTO SE VOLCÓ Y DEJÓ UN MUERTO Y TRES HERIDOS

Pasamayo mortal


EXCESO DE VELOCIDAD SERÍA LA CAUSA DEL ACCIDENTE.

Una mujer falleció y tres personas resultaron heridas en un accidente ocurrido en Pasamayo, donde una camioneta se volcó en la carretera.

El accidente ocurrió el pasado viernes a la altura del kilómetro 71 de la vía Pasamayo, en el distrito de Aucallama, provincia limeña de Huaral. La camioneta Kia AKE 594 dio varias vueltas de campana y se volcó varias veces.

Las autoridades dijeron que el exceso de velocidad podría ser la principal causa del accidente, además de la falta de señalización en la vía, lo que pudo haber agravado la situación.

Los heridos fueron trasladados de emergencia al Hospital de Huaral, mientras que el cuerpo de la mujer fallecida quedó a un costado de la vía. (Luis Aguilar)

MOTO EN LA QUE IBAN CHOCÓ CON AUTO

Pistoleros salen volando


SUJETOS CAUSARON TERROR EN EL JIRÓN ÁNCASH.

Dos delincuentes salieron disparados luego de que la motocicleta en la que se movilizaban chocara con un automóvil.

Minutos antes de la colisión, los sujetos causaron terror en los vecinos de la cuadra 17 del jirón Áncash, en el Cercado de Lima al realizar disparos al aire. Cerca del cementerio El Ángel un automóvil intentó cruzar en sentido contrario y chocó con la moto. Tras quedar tendidos en el pavimento, los maleantes fueron trasladados al hospital Dos de Mayo. (C.L.P.)

el Popular | Domingo 2 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.829 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 71... 711-6026.

Pág. 03

VÍCTIMA RECIBIÓ DISPARO EN LA CABEZA Y SU PAREJA RESULTÓ HERIDA

Sicarios asesinan a joven delante de su novia en SJL

✚ Delincuentes a bordo de una moto lo persiguieron para matarlo.

Juan Castro

Madrugada sangrienta. Un joven fue asesinado a balazos frente a su novia tras ser perseguido por dos sicarios a bordo de una motocicleta en San Juan de Lurigancho.

El crimen ocurrió la madrugada de ayer en el jirón Los Terreros y la víctima fue identificado como Marlon Alexander Espínola, de 23 años.

Se supo que el joven se encontraba con su pareja Casandra Núñez (24), en el parque de Las Palmeras cuando fue interceptado por los criminales. Al notar el peligro, corrió hacia una calle que conecta con el jirón Los Terreros, pero los atacantes intentaron acortar camino por un pasaje, ya que una reja en la vía les impidió el paso con la motocicleta.

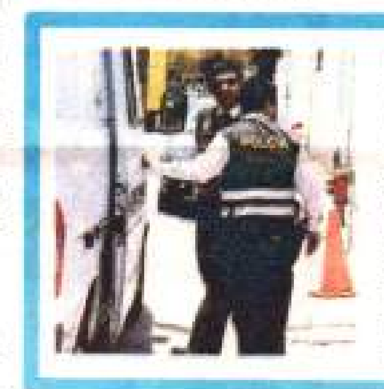


VÍCTIMA INTENTÓ HUIR DE LOS SICARIOS.

PIDIÓ AUXILIO

Durante la persecución, Espínola habría clamado por ayuda, pero no logró recibir auxilio y un disparo en la cabeza acabó con su vida. Su pareja también fue alcanzada por una bala en el hombro y fue trasladada al Hospital San Juan de Lurigancho y su estado de salud es estable.

Familiares y amigos de la víctima llegaron al lugar del crimen, donde hay cámaras de seguridad que podrían aportar pruebas para la investigación.

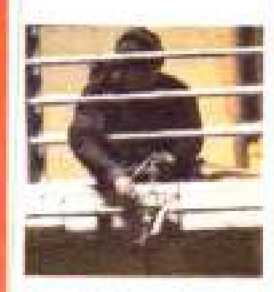


Ajuste de cuentas

Según fuentes policiales, Espínola tenía antecedentes penales por tentativa de robo y violencia familiar, lo que llevó a las autoridades a no descartar la hipótesis de un ajuste de cuentas.

HOMBRE MURIÓ AL SER IMPACTADO POR CAMIONETA

Atropella y se fuga


ACCIDENTE OCURRIÓ EN SJM.

A la altura del puente Alipio Ponce en San Juan de Miraflores, un hombre murió atropellado por una camioneta que se dio a la fuga.

La víctima fue embestida cuando intentó cruzar la autopista desde la av. El Triunfo. Testigos conta-[illegible] que el impacto fue tan fuerte que el sujeto salió despedido a varios metros de distancia. Su muerte fue instantánea.

Debido al accidente se produjo una fuerte congestión vehicular por varias horas, ya que se cerró uno de los carriles de la autopista.

Las cámaras se seguridad que hay en la zona permitiría esclarecer el accidente y dar con la placa de la camioneta que se dio la fuga. (C.L.P.)

EN CORTO



CAEN CON 38 BALONES DE GAS DE CONTRABANDO

PIURA. Una pareja de nacionalidad ecuatoriana fue intervenida por trasladar 38 balones de gas de contrabando. El hecho sucedió en el caserío Puente Internacional La Tina, en el distrito de Suyo-Ayabaca, en la región Piura. La pareja identificada como Cristian R.C.D. (26) y Stefany M.G. (33), iban por la zona antes mencionada a bordo de una camioneta. (Maribel Mendo)

ROBABA CABLES VALORIZADO EN MILES DE SOLES

Serenos de Santa Anita intervinieron a un falso reciclador que pretendía robar cables valorizados en más de 200 mil soles. El sujeto fue identificado como Jonathan Alberto Nolberto Castillo (36), quien provisto con una sierra y una cuchilla tipo cúter, retiraba y cortaba un aproximado de 72 metros de cable, instalados a través de tubos. (C.L.P.)



COBRABAN HASTA 10 SOLES POR CADA RECORRIDO A TRANSPORTISTAS.

POLICÍA CAPTURÓ A BANDA EN HUAYCÁN

Llenadores de combi eran extorsionadores

Se hacían pasar como "llenadores" de combi en el paradero uno en la av. José Carlos Mariátegui, en Huaycán-Ate, lo cual no era más que una fachada para controlar a los transportistas, a quienes extorsionaban.

La Policía Nacional les hizo un seguimiento para capturarlos con las manos en la masa a los delincuentes.

El coronel PNP Juan Carlos Montúfar, jefe de la División de Investigación de Robos de la Policía, explicó a RPP que los facinerosos cobraban entre cuatro y cinco soles a los transportistas por cada recorrido.


CORONEL PNP JUAN CARLOS MONTÚFAR

Durante la intervención, se les encontró 132 envoltorios de PBC, 80 envoltorios de marihuana y un revólver con municiones, con el que habrían intimidado a sus víctimas para evitar que se rebelen a "colaborar voluntariamente". (C.L.P.)

DE MÉDICO CIRUJANO EN EL AGUSTINO

Dos detenidos por crimen

La Policía Nacional informó que dos personas, entre ellas un menor de edad, fueron detenidas por su presunta participación en el asesinato del médico cirujano Carlos Antonio Mendo Castillo (35), ocurrido hace una semana en El Agustino.

Según las investigaciones, José Miguel Espino González (22), asistente de la víctima y ciudadano venezolano, confesó haber planificado el crimen.

En el interrogatorio, Espino reveló que contrató a un compatriota suyo para ejecutar el asesinato, pagándole



POLICÍA VA ESCLARECIENDO EL CRIMEN.

3800 soles e involucró a un menor de edad, quien presuntamente manejaba la moto ...da para interceptar al ...o el...

ANÍBAL TORRES ADMITE QUE VARIAS PERSONAS CUESTIONADAS FUERON DESIGNADAS MINISTROS

Gabinete daba "vergüenza"

✚Ex premier de Pedro Castillo lamenta que no se haya cerrado el Congreso.

Carlos Lara Porras

Fiel a su estilo polémico, Aníbal Torres, ex presidente del Consejo de Ministros, reconoció que sentía "vergüenza" por el gabinete de Pedro Castillo, por la designación de numerosas personas cuestionadas.

En declaraciones al programa Pulso Informativo, el ex premier reconoció como una "vergüenza" la designación de personas cuestionadas como responsables de los ministerios. "Sí. Eso sí y por eso Pedro Castillo dijo que se les investigue a estas personas y se les aplique todo el peso de la ley si verdaderamente han cometido delito", indicó.

Al ser consultado si hace un mea culpa, lamentó no haber cerrado el Parlamento. "La culpa sería de por qué no cerramos el Congreso que era totalmente negativo al país, pero yo siempre he sido un demócrata y eso sería antidemocrático", acotó.

Torres indicó a diferencia de Alberto Fujimori, Ollanta Humala y Alejandro Toledo, Castillo no firmó la hoja de ruta, por lo que se promovió su salida. "Si él firmaba la hoja de ruta que le presentaba la derecha cuando ganaba las elecciones en este momento, él seguiría siendo el presidente", insistió.



DEFENDIÓ A PEDRO CASTILLO Y ARREMETIÓ CONTRA DINA BOLUARTE.

Juicio oral a partir del 4

El juicio oral contra Aníbal Torres, Pedro Castillo, Betssy Chávez y otros ex funcionarios por el intento de golpe de Estado se realizará desde el 4 de marzo. Las audiencias serán de manera presencial en el penal de Barbadillo en Ate-Vitarte.

TRAICIÓN DE BOLUARTE

El ex premier dijo que tenían conocimiento que Dina Boluarte, quien fue primer vicepresidenta, buscaba derrocar a Pedro Castillo. "Alejarla era incentivar la caída de Castillo más rápidamente. Nosotros sabíamos que teníamos que caer, más bien nos sorprendió que duremos más de un año y medio, porque con ese poder extraordinario que había en contra de Castillo de todas maneras se iba a caer", remarcó.

Torres defendió a Castillo, quien era cuestionado por su capacidad. "Se han dejado convencer por la prensa hegemónica de que Castillo era un incapaz, cuando ¿con él existía la inseguridad ciudadana que tenemos ahora? Si ahora tenemos personas capaces, ¿por qué tenemos el nivel de criminalidad ahora?", finalizó.



PROPUESTA ES DE EX MINISTRA GLORIA MONTENEGRO

LA TRAGEDIA EN EL REAL PLAZA EN TRUJILLO

Pide que fiscales de Lima investiguen

TRUJILLO. La ex ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables y ex alcaldesa de Trujillo, Gloria Montenegro Figueroa, propuso que un equipo de fiscales enviados desde Lima se encargue de dirigir las investigaciones de la tragedia del Real Plaza que dejó seis personas fallecidas y 80 heridos.

"Los sistemas de justicia se manejan mejor cuando los casos se miran con objetividad y oportunidad. Lamentablemente hubo muchas quejas", indicó.

Montenegro refirió que los familiares de las víctimas mortales y de los heridos con el respaldo de la población trujillana deben salir y exigir una investigación transparente y con resultados. (C.L.P.)

NO SABE CUÁNTO ES EL SUELDO MÍNIMO

Belaunde está perdido

CANDIDATO PRESIDENCIAL, RAFAEL BELAUNDE, VIVE OTRA REALIDAD.

El ex ministro de Energía y Minas y actual candidato presidencial por el partido Libertad Popular, Rafael Belaunde, parece vivir ajeno a nuestra realidad. Esa es la impresión que dejó al decir que no sabe cuánto cuesta un pasaje en el Metropolitano y cuánto es el sueldo mínimo en el Perú.

"(¿En cuánto está el sueldo mínimo?) 1900 soles o 2000 soles, creo que ha subido", respondió en una entrevista al periodista Paolo Benza de Beonoticias.

Belaunde tampoco supo qué responder cuando le preguntaron por el costo del pasaje del Metropolitano y el kilo de azúcar.

Después a través de su cuenta de X, Belaunde se disculpó con sus seguidores. "Ofrezco disculpas", posteó. (C.L.P.)

SEGÚN INFORME DE REVISTA THE ECONOMIST

Perú con régimen híbrido



MEDIO ANALIZÓ LA DEMOCRACIA PERUANA.

Según un informe de la revista The Economist, el Perú es considerado como un régimen híbrido en cuanto a su democracia.

El medio publicó el Índice de Democracia 2024 en el Mundo. Y para este ranking, los países son agrupados en cuatro categorías: aquellos que tienen una democracia plena, una defectuosa, un régimen híbrido y uno autoritario.

Perú aparece régimen híbrido porque tiene un estado entre democracia y autoritarismo. Igualmente, uno de los puntos en contra es la poca cultura política de los ciudadanos. Perú está al nivel de gobiernos latinoamericanos como el de México, Ecuador, Honduras, Guatemala, Bolivia y El Salvador. Solo las repúblicas de Uruguay y Costa Rica son considerados países plenamente democráticos.

NO TIENE FRACTURAS PESE A QUE CAYÓ DESDE 15 METROS DE ALTURA

Niño que fue salvado de pozo se encuentra estable

✦ Médicos evaluaron a menor y le realizan más exámenes de rutina.



ESTUVO VARIAS HORAS SIN CONSUMIR LÍQUIDO.

LORETO. El estado de salud del niño Jesús Mateo, de un año y 8 meses de edad, es estable, pero los médicos evalúa un posible cuadro de deshidratación debido a que el menor estuvo varias horas sin consumir líquido, atrapado en el fondo de un pozo tubular de más de 15 metros, en la localidad de Orellana-Ucayali, en la región de Loreto.



Solo tiene rasguños

Los médicos indican que el menor presenta lesiones superficiales como rasguños producto de la caída, está despierto, estable y acompañado por su padre.

Los galenos de Emergencias del Hospital Regional de Pucallpa realizaron diversos exámenes al menor e indicaron que se encuentra en buen estado, y su recuperación parece estar avanzando favorablemente, bajo la vigilancia de los profesionales de salud del nosocomio.

"Lo están evaluando médicos pediatras, pero aparentemente se encuentra bien: se mueve y camina sin ningún problema", afirmó el director regional de Salud de Ucayali, Augusto Christian Nolasco Aguirre. (M.P.)

EN CORTO

NO A FORMACIONES ESCOLARES EN TODO EL AÑO

Debido a las altas temperaturas en nuestra capital, la Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM) determinó que las instituciones educativas no realicen formaciones ni actividades al aire libre que impliquen una exposición prolongada de los escolares al sol. Esta medida responde al inclemente sol y busca reducir los riesgos para los niños y adolescentes durante el año escolar. El inicio del nuevo año escolar en Lima Metropolitana está programado para el 17 de marzo. (M.P.)

Suben sueldo a auxiliares de educación

El Poder Ejecutivo aprobó un aumento salarial para los auxiliares de educación nombrados y contratados en las instituciones educativas públicas, de S/715 en su sueldo desde este mes, a fin de generar mejores condiciones para el inicio del año escolar 2025.

La nueva remuneración de los auxiliares de educación nombrados y contratados que elevará su salario de S/2230 a S/2945 será a partir de marzo. El incremento en los sueldos de los auxiliares de educación será financiado por el Ministerio de Educación (Minedu). (M.P.)











INCIDENTE OCURRIÓ ÚLTIMO DÍA DE FEBRERO

Fallaron apps de bancos

El último día de febrero los cuatro bancos más importantes del Perú, BCP, BBVA, Interbank, Scotiabank, presentaron caídas y fallas en sus sistemas, igual que en sus aplicativos, en varios momentos del día. Los usuarios comenzaron a reportar las falencias en el aplicativo de banca móvil y la banca por internet del BCP. Poco después se cayó la conocida billetera digital Yape y los servicios de Interbank.

Posteriormente se reportaron fallas en Scotiabank y a partir de las 4:00 p.m. se presentaron fallas en el BBVA y Plin. Ante esto, las distintas entidades emitieron comunicados en sus redes sociales, dirigidos a sus clientes, arreglando las fallas en horas de la tarde. (M.P.)

DE LOS MÁS IMPORTANTES.

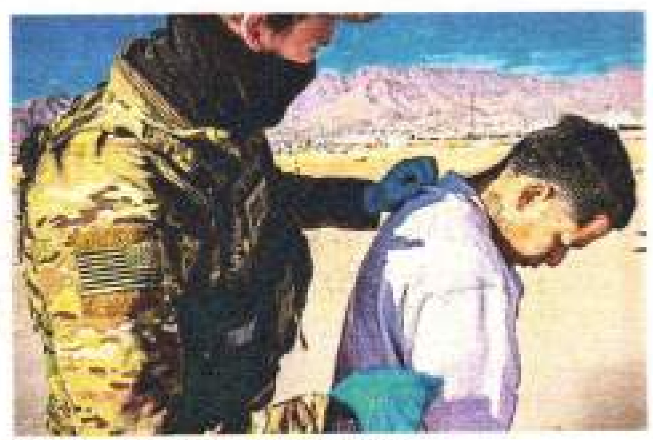
ESTADOS DE EE.UU. ENDURECEN SUS MEDIDAS CONTRA ILEGALES

Pagarán $2500 a policías por detener inmigrantes

✦ Agentes recibirán importante compensación.

WASHINGTON. El Gobierno de Estados Unidos endureció las políticas antiinmigrantes en todo el país como una de las promesas de campaña de Donald Trump. Y ahora pagarán a la Policía por cada ilegal deportado.

Arizona, estado conservador, anunció un proyecto de ley para pagar $2500 a los policías por cada inmigrante deportado. Es decir, por cada persona detenida y expulsada por ICE, el Departamento de Policía recibirá el dinero en compensación.


CONTINÚAN ENDURECIENDO LEYES ANTIINMIGRANTES.

Esta medida tiene el respaldo del senador estatal Jake Hoffman, quien declaró que "lo que hace es facultar a nuestros funcionarios encargados de hacer cumplir la ley local para detener y transportar a los delincuentes extranjeros ilegales a las fuerzas de seguridad federales para que puedan ser juzgados y deportados". ▲

EN CORTO

LÍDERES EUROPEOS APOYAN A ZELENSKI Y NO A TRUMP

BRUSELAS. Después del tenso encuentro entre el presidente de EE.UU., Donald Trump, y el mandatario de Ucrania, Volodímir Zelenski en la Casa Blanca el viernes, varios líderes europeos reiteraron su apoyo a Kiev y Bruselas saludó la "dignidad" del gobernante ucraniano. El presidente ucraniano salió precipitadamente de la Casa Blanca, sin haber firmado el acuerdo sobre los minerales como se esperaba. Mientras que Trump acusó a Zelenski que originaría la tercera guerra mundial.

ACCIDENTE EN CARRETERA EN POTOSÍ

Choque de buses deja 37 muertos en Bolivia


TAMBIÉN HAY 30 HERIDOS.

POTOSÍ. Una tragedia ocurrió en Bolivia cuandos dos buses chocaron frontalmente, dejando 37 muertos y 30 heridos en una carretera cercana a la ciudad de Uyuni, en el departamento de Potosí, al sur de Bolivia.

El siniestro, el más grave en lo que va de 2025, ocurrió en una carretera angosta de doble sentido entre Potosí y Oruro la madrugada de ayer. La Policía asegura que un bus invadió el carril contrario y ocasionó la desgracia.

"Hasta el momento tenemos 37 fallecidos ya confirmados, de los cuales 35 personas son mayores y dos niños. Hay 30 heridos aproximadamente", comentó el coronel Wilson Flores a la AFP. ▲

PACO BAZÁN

“EL PACO QUE YO AMO”, LE DICE SUSANA

✚ Cantante sorprendió a conductor con enorme oso y romántica dedicatoria.
✚ Animador está feliz y agradeció amoroso gesto de su musa.

Mario Palacios O.

Susana Alvarado no ocultó más su amor por Paco Bazán. Lo sorprendió con un romántico oso que envió al programa que él conduce, con la dedicatoria “El Paco que yo amo”.

El obsequio dejó mudo al conductor de televisión y agradeció a su musa por la sorpresa.

—¿Paco, te quedaste helado por el romántico obsequio de Susana?

—Me sorprendió, yo pensé que era broma de producción, porque a veces nos bromeamos, pero no, era un regalo para mí. Ante cámaras se notó mi sorpresa, me quedé sin palabras.

—Tú regalas girasoles y ella te obsequia un enorme oso.

—(Risas) ¿Qué te puedo decir?, estoy feliz, estoy viviendo un momento bonito, especial.

—¿Susana te ha puesto la vara muy alta con ese regalo?

—Eso puede creer la gente. La verdad, nosotros nos estamos conociendo y quiero que eso vaya así, siga ese camino, para qué apurar las cosas. Todo pasará en su momento.

—¿Se puede decir entonces que estás enamorado?

—Eso no te contestaré porque ya es algo privado. Ciertamente, nosotros no nos escondemos, salimos, la pasamos bien, por ahí sacan unas fotos o videos, yo no tengo problemas con eso.

—Muchos te señalan como el novio del Perú.

—(Risas) Eso me da risa, no creo ser el novio del Perú, eso lo pueden decir las personas, pero yo estoy tranquilo, viviendo un hermoso momento, veremos qué pueda pasar más adelante. Estoy feliz, más ahora con mi oso. ▲



SE SORPRENDIÓ CON EL OSO DE LA CANTANTE PIURANA.

Se fueron de compras

Después de que fueran vistos almorzando y paseando, esta vez Paco Bazán fue visto con la cantante Susana Alvarado hace unos días, a quien la acompañó a comprar pantalones en un conocido centro comercial.

MAGALY MEDINA

“NO ME CASÉ CON UN DELINCUENTE”

✚ Negó que su esposo forme parte de mafia de clonación.



La conductora de televisión explotó contra los haters en redes sociales por una supuesta vinculación de su esposo Alfredo Zambrano, con un escándalo de clonación de placas vehiculares. Medina defendió a su marido de los ataques.

La conductora de *Magaly TV*, *la firme* mediante su cuenta de TikTok rechazó las acusaciones que realizan contra su cónyuge.

"Mis odiadores le ruegan a todas las vírgenes que mi esposo esté involucrado en mafias o cochinadas al margen de la ley. Felizmente, no me casé con un delincuente", comentó indignada la popular Urraca.

Para la conductora de televisión, estos comentarios serían parte de una estrategia para atacarla indirectamente. "Como a mí no me pueden derrumbar, buscan manchar la impecable carrera de mi esposo", dijo, defendiendo la trayectoria profesional de Alfredo Zambrano. (M.P.) ▲

AMISTADES PELIGROSAS

REGRESAN A PERÚ

✚ Con sus éxitos de los años noventa.


DÚO ESPAÑOL VUELVE EN MAYO.

Toda la onda de los años 90 se volverá a vivir este sábado 17 de mayo en el Gran Teatro Nacional con Amistades Peligrosas, autores de los clásicos de esa época *Estoy por ti*, *Me haces tanto bien*, entre otros.

Este evento despertará la nostalgia del público, llevándolo a revivir momentos mágicos con éxitos legendarios. "Regresamos a pedido del público, que siempre apoyó nuestra carrera. Será como ingresar por la máquina del tiempo y disfrutar una noche recordando los mejores años de la música de los 90", dijeron los españoles. (M.P.) ▲

FIORELLA FLOREZ

“DOMARÉ A NACHITO EN AL FONDO HAY SITIO”

✚ Actriz volvió a teleserie para casarse con Miguel Ignacio de las Casas. ✚ Es Greta, mujer sexy y elegante que causará revuelo en Las Lomas.

Mario Palacios O.

Fiorella Florez regresó a *Al fondo hay sitio* para conquistar a Miguel Ignacio de las Casas, robar suspiros en la residencial de Las Lomas y causar celos de más de una, ahora en el papel de la sexy Greta Gómez de la Torre.

—¿Volviste a la serie después de varios años?

—Sí, estoy feliz de haber regresado, ahora con otro personaje. Conozco a todo el equipo de producción y he trabajado con varios actores también.

—¿Y cómo describirías a tu personaje Greta?

—Viene de una familia pudiente, pero no sabemos si viene de una familia en bancarrota. Eso sí, está enamorada de Miguel Ignacio de las Casas (Sergio Galliani) y hay un interés en ser su novia oficial, no solo en el aspecto sentimental, al parecer también económico.

—Tu personaje desató pasiones desde que llegó a Las Lomas.

—Sí, Greta es una mujer segura de sí misma, no solo por lo atractiva, por ser despampanante, además es alegre y divertida. Yo le doy alegría a Nachito, le gusta los lujos y que todo sea perfecto, pero a la vez no está dispuesta a lidiar con personas como los González.

—Entonces llegaste para dominar a Nachito.

—(Risas) Se podría decir que sí, es un poco incorregible, llegué para darle luz a su vida, alegrarlo para que no esté amargado por su trabajo y con los González.

—Antes fuiste la secretaria en la serie.

—Sí, eso fue varios [...] atrás, en el papel de [...]rah Ordinola, pero ahora tengo un personaje de armas tomar, es distinta.

—¿Qué tal aceptación tienes del público?

—Muy bien, agradecida por el cariño del público, es una bendición haber vuelto [...]



Estará en película

Fiorella Florez en breve estrenará la obra El testamento y participará en la película Chavín de Huántar. "Sigo haciendo cine y teatro, pero volver a la televisión tiene otra magia, también me encanta haber vuelto", dijo.



"Me pr[...] para se[...] triz, na[...] sido fá[...]
Fiorela[...]



ROMINA GACHOY

NO PIENSA EN AGRANDAR LA FAMILIA

✚Está contenta con los tres hijos que cría junto con Jean Paul Santa María. ✚Pone reglas claras a los mayores.



Romina Gachoy descartó por el momento agrandar la familia, ya que los tres hijos que tiene con Jean Paul Santa María, uno biológico y dos de Angie Jibaja, pero que ella los cría, absorben todo su tiempo.

Así lo reveló al podcast **Mamá 24/7** que emite el canal de YouTube de **el Popular**, donde también reveló que nunca buscó distanciar a Jibaja de sus hijos Gía y Janko. "Por ahora somos mucha gente, por ahora no. Necesitamos ponerle más atención a los niños mayores que son adolescentes, más todavía cuando han crecido. Debemos estar atentos a ellos", refirió la modelo a Karla Tarazona, conductora del espacio.

Ella contó ser sobreprotectora con sus hijos, igual que Jean Paul Santa María, pero en cuestión de disciplina ambos tienen las reglas claras para los suyos, en especial con los dos mayores, que ya salen con sus amigos. "Gía como la mujer es más sobreprotegida, le digo a Jean Paul, deberíamos confiar en ella, y ver cómo nos va. Es importante poner reglas y límites para ganarte la confianza. Ellos salen con sus amigos o sus amigos vienen a la casa, nosotros le damos toda la confianza y pedimos que nos cuenten todo lo que les pasa", añadió.

INJUSTOS CON ELLA

Gachoy lamentó las críticas que recibió un tiempo atrás, cuando la justicia decidió darle la tenencia de sus hijos a Jean Paul Santa María y no a Angie Jibaja. Es más, niega que ella haya impedido que los menores vean a su mamá.

"Algunas personas creen que uno los ha distanciado del vínculo de su mamá y no es así. Es un concepto errado que tiene mucha gente. El problema era cuando ellos regresaban (de ver a su madre), regresaban mal, como si hubieran tenido una recaída, nosotros trabajamos para verlos bien, felices, contentos", añadió.

Igualmente, dijo estar feliz con sus hijos adoptivos, y no le gusta cuando la gente la califica de madrastra, pues ella no se siente así, ya que Gía y Janko la quieren como si fuera su mamá.

"Mi hijo, es pequeño aún, ve a sus hermanos comos sus héroes, los conoció cuando tenía dos años, así que son sus hermanos de toda la vida", sentenció. (M.P. ▲

VICTORIANOS DIERON VUELTA A CRISTAL Y GANARON 2-1

¡Salud, Alianza!

Guerrero y Cantero anotaron para íntimos que son terceros en el Apertura.

Carlos Lara Porras

Ritmo y sabor moreno. Alianza Lima ratificó su buen momento al vencer 2-1 a Sporting Cristal en un electrizante partido que se protagonizó en el Estadio Nacional.

El cuadro blanquiazul jugó con un equipo alterno para preservar a los titulares de cara al partido con Deportes Iquique por la Copa Libertadores y no desentonó de la mano de Paolo Guerrero.

En los primeros minutos, el cuadro cervecero tomó el protagonismo y a los 9 minutos ya ganaba 1-0, por un autogol de Velásquez, tras el remate de González.

Pudo llegar el segundo tanto para Cristal, en un centro que lanzó González que fue salvado por la defensa rival cuando Ávila estaba listo para anotar.

Alianza se sacudió del dominio celeste y empezó a llegar. Cantero anotó el empate, pero fue invalidado por el VAR al estar en fuera de juego.

Un grosero error de Alcedo, quien intentó jugar de cabeza hacia Enríquez, fue aprovechado por Guerrero, quien le sombreó la pelota al golero rimense para poner el empate a los 28 minutos.

En el complemento, Cristal mejoró en ofensiva con el ingreso de Maxloren Castro, quien estrelló un remate en el poste.

Y tras un tiro de esquina a favor de los celestes, se generó una contra letal en la que Gaibor hizo una pared con Cantero, que definió bien ante la salida de Enríquez para poner el 2-1 sobre los 61 minutos.

En los minutos restantes, el cuadro blanquiazul soportó el asedio rimense y pudo sostener el resultado. Alianza sumó 9 puntos y se ubica en el tercer lugar, mientras que Cristal es sexto con 7 unidades.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Garcilaso	4	+4	10
2. Melgar	3	+5	9
3. Alianza Lima	4	+3	9
4. ADT	4	+2	8
5. Sport Boys	4	+1	7
6. Sporting Cristal	4	+1	7
7. Alianza Atlético	4	+3	6
8. Sport Huancayo	3	+1	6
9. Universitario	2	+1	4
10. Cusco FC	4	-3	4
11. Binacional	3	0	3
12. Ayacucho FC	3	-1	3
13. Atlético Grau	3	-2	3
14. Los Chankas	2	0	2
15. Comerciantes U.	3	-1	2
16. A. Universidad	3	-2	1
17. Cienciano	3	-2	1
18. UTC	3	-7	1
19. Juan Pablo II	3	-3	0

Hoy: Ayacucho FC vs. Sport Huancayo y Universitario vs. Alianza Universidad.



Universitario va con todo

Universitario espera volver a sumar de a tres hoy ante Alianza Universidad, al que recibirá desde las 6:00 p.m. en el Monumental.

El cuadro crema, que tiene cuatro puntos, espera sacar adelante este encuentro para seguir en la pelea por el primer lugar del Torneo Apertura.

Las novedades en el equipo de Fabián Bustos serían el retorno de Edison Flores, tras superar su lesión e ingresaría por Diego Churín para acompañar en el ataque a Álex Valera. Además, sería la oportunidad del ecuatoriano José Carabalí por Paolo Reyna.

En cuanto al cuadro huanuqueño, que tiene un punto, espera sorprender y recuperarse de las dos últimas derrotas.

De otro lado, hoy en Huanta (1:00 p.m.) Ayacucho FC recibirá a Sport Huancayo. (C.L.P.)

Churres golearon bajo la lluvia

SULLANA. Alianza Atlético se impuso 4-1 sobre Binacional en su fortín del Campeones del 36 de Sullana.

En el inicio del partido, Miguel Graneros (5') puso en ventaja al cuadro norteño, que después se complicaría por la expulsión de Jeremy Canela (13'). Sin embargo, los locales volvieron a golpear y ampliarían el marcador, mediante el cabezazo de Renato Espinosa (23').

Binacional, que sufrió la expulsión de Hairo Timaná (35'), descontó por medio de Arthur Gutiérrez (49').

El partido se suspendió unos minutos por la lluvia torrencial. Y tras la reanudación del encuentro, Mauro Pérez (70') y Guillermo Larios (84') sellaron el triunfo de Alianza Atlético que sumó seis puntos, mientras que Binacional se queda con tres unidades. (C.L.P.)



COLCHONEROS GANARON 1-0 AL BILBAO

Un puntero Atlético

LIGA DE ESPAÑA

TABLA DE POSICIONES

EQUIPO	PJ	DIF	PTS
1. Atlético Madrid	26	+27	56
2. FC Barcelona	25	+42	54
3. Real Madrid	26	+30	54
4. Athletic Club	26	+21	48
5. Villarreal	25	+13	44
6. Real Betis	26	+1	38
7. Rayo Vallecano	26	+1	36
8. Mallorca	25	-7	35
9. Real Sociedad	25	0	34
10. Celta de Vigo	26	-2	33
11. Sevilla	26	-5	33
12. Girona	26	-5	32
13. Osasuna	25	-5	32
14. Getafe	25	-1	30
15. Espanyol	25	-12	27
16. Las Palmas	26	-14	24
17. Leganés	25	-16	24
18. Valencia	25	-16	22
19. Alavés	25	-11	22
20. Real Valladolid	26	-43	16


JULIÁN ÁLVAREZ LE DIO EL TRIUNFO A ATLÉTICO DE MADRID.

Equipo de Simeone aprovechó caída de Real Madrid.

MADRID. Atlético de Madrid derrotó 1-0 al Athletic Club, en partido correspondiente a la fecha 26 de La Liga y alcanzó momentáneamente el primer lugar.

Esto fue posible, también, por la derrota del Real Madrid a manos del Real Betis 2-1.

En un partido muy reñido, sobre los 66 minutos Julián Álvarez recibió un precioso pase de Llorente y con una sutil definición de zurda, puso el 1-0 para hacer delirar a los hinchas.

Bilbao nunca bajó los brazos y en los últimos 15 minutos del cotejo generó acciones de gol, pero la suerte no jugó a su favor.

Una pelota que dio en el palo y dos en el travesaño impidieron la igualdad, que merecía de manera más que justificada.

Finalmente, fue triunfo para el Colchonero que se subió a lo más alto de LaLiga con 56 puntos, dos más que el Barcelona que hoy puede convertirse en líder absoluto de Laliga si vence a la Real Sociedad.

MADRID EN CAÍDA

Real Madrid volvió a tropezar y se aleja del primer lugar al perder 2-1 en su visita al Real Betis.

A los 10 minutos, Brahim Díaz abrió el marcador para el equipo de Carlo Ancelotti. Pero Johnny Cardoso (34') puso el 1-1.

Y en el complemento, Isco (54') de penal aplicó "la ley del ex" para darle el triunfo a Real Betis. (Agencias)



UTC sumó su primer punto

CUSCO. UTC logró su primer punto en el Torneo Apertura al empatar (1-1) agónicamente como visitante ante Cusco FC. Juan Tévez (42'), de penal, puso en ventaja al equipo de la Ciudad Imperial. En la agonía del partido, Christian Mejía (90') salvó de la derrota al Gavilán del Norte. (C.L.P.)



City avanza en Copa FA

MANCHESTER. Manchester City avanzó a los cuartos de final de la Copa FA al ganar 3-1 al Plymouth Argyle. O'Reilly (45' y 76') y De Bruyne (90') anotaron para los Citizens. En otro encuentro, Burnley, club de Oliver Sonne que jugó todo el encuentro, fue eliminado de la Copa FA al caer 3-0 ante el Preston.



EL EQUIPO DE LA SEMANA DE LA COPA LIBERTADORES.

ALIANZA Y MELGAR EN 11 IDEAL

Libertadores con sabor a peruanos

Tres jugadores de Alianza Lima y uno de Melgar fueron considerados en el once de la semana de la Copa Libertadores que elaboró la Conmebol, tras concluir los partidos de vuelta de la fase 2 de la Copa Libertadores.

Guillermo Viscarra, Carlos Zambrano y Hernán Barcos de Alianza Lima, fueron incluidos en el equipo ideal por la buena actuación que tuvieron ante Boca Juniors, al que vencieron por penales.

Y de Melgar fue considerado Cristian Bordacahar, quien marcó el gol del triunfo ante Deportes Tolima.

ÁRBITROS A LA VISTA

La Conmebol designó las ternas arbitrales para lo que será los duelos de ida de la fase 3 de la Copa Libertadores.

El duelo entre Deportes Iquique y Alianza Lima que se jugará este martes (5:00 p.m. hora de Perú) en Chile, tendrá terna brasileña en la que el árbitro principal será Flavio de Souza, y los asistentes serán Guilherme Dias y Neuza Back, mientras que el VAR estará liderado por Rodolpho Toski.

En tanto, el duelo entre Melgar y Cerro Porteño, a jugarse el miércoles (5:00 p.m.) en Arequipa, tendrá terna chilena en la que el juez principal será Piero Maza, secundado por Claudio Urrutia y Juan Serrano, y en el VAR estará Juan Lara. (C.L.P.)


REGLA ENTRARÁ EN VIGENCIA EN JUNIO.

IFAB APROBÓ NUEVA REGLA CONTRA ARQUEROS

Ya no podrán hacer tiempo

La IFAB (International Football Board), organismo encargado de elaborar las reglas de juego, aprobó ayer una modificación que establece una nueva sanción para los arqueros que retengan el balón durante más de ocho segundos.

Si el meta retiene el balón durante más de ocho segundos se concederá saque de esquina al equipo rival (en vez del actual tiro libre indirecto para más de seis segundos). Además, el árbitro empleará una señal visual de cuenta regresiva a partir del quinto segundo para advertir al golero.

La medida entrará en vigor en el Mundial de Clubes de la FIFA 2025, que empezará el 14 de junio. Sin embargo, las competiciones que comiencen antes del 1 de julio de 2025 tendrán la opción de aplicar esta nueva regla o postergar su implementación hasta el inicio de la siguiente temporada. (Agencias)

Consejo de oro
Compartir tus sentimientos con amigos y familiares ayuda a sobrellevar este periodo. No tengas miedo de buscar ayuda externa si la necesitas.



¿Lo haces?
Conversar con tu pareja sobre alguna desavenencia antes de irse a dormir.

Escuela de padres
Hablarles de la separación. En el momento de comunicarlo a los hijos deben estar los dos, mostrarse serenos y elegir un momento de tranquilidad.



SI TU RELACIÓN NO DA PARA MÁS PRESTA ATENCIÓN

Las señales que dicen que debes separarte

✚ A veces el amor y la costumbre no permiten ver que algo ya no funciona y está dañando.

Terminar una relación nunca es fácil ya sea porque se acabó el amor o se transformó en algo tóxico que no le hace bien a ninguno de los dos.

Antes de que la cosa empeore debes prestar atención a las señales que se presentan en la relación y tomar la mejor decisión para cortar por lo sano y no lastimarse ambos o replantear las cosas y salir adelante.

-No funciona la comunicación. Las conversaciones se vuelven tensas, evasivas o prácticamente inexistentes, la conexión entre ambos comienza a deteriorarse.

Desconexión afectiva o emocional. Si uno o ambos miembros de la pareja dejaron de demostrar cariño, interés o apoyo mutuo, es posible que la relación esté atravesando un punto crítico.

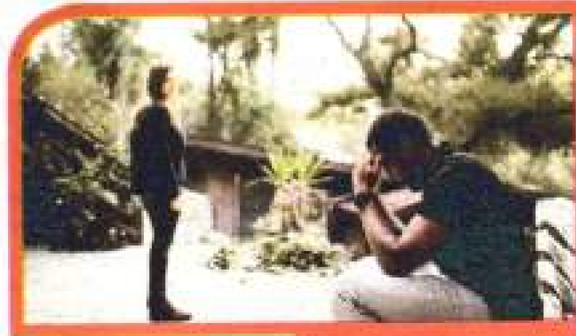
-Conflictos continuos. Si las discusiones se vuelven recurrentes, irresolubles, con faltas de respeto y siempre giran en torno a los mismos problemas, puede ser una señal de incompatibilidades profundas.

-Cuando uno de los dos siente que está cargando con todo el peso emocional o práctico de la relación, el desequilibrio genera frustración y agotamiento.

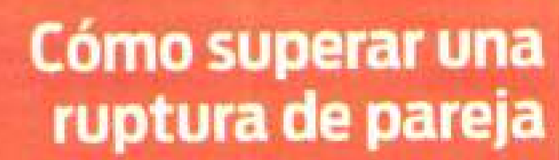


Toma nota: Cuando las conversaciones se vuelven discusiones más a menudo, cuando hay faltas de respeto.









LO QUE DEBES | SABER

Evalúa los aspectos de tu relación antes de ponerle fin

Según señala el portal especializado Psicología y mente, se deben analizar ciertos factores antes de poner el punto final a la relación.

-Pregúntate si ambos están dispuestos a trabajar en los conflictos y a comprometerse para mejorar la relación.

-Analiza si los valores, metas y prioridades de vida son compatibles, como la visión sobre tener hijos o proyectos profesionales.

-Evalúa tu propio bienestar emocional. ¿Te sientes atrapado, ansioso o infeliz de una forma constante? Reconocer cómo te afecta la relación puede darte claridad sobre lo que necesitas para priorizar tu salud mental.

-Es esencial sopesar si continuar en la relación resulta más perjudicial que el proceso de separación.

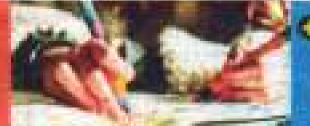
Cómo superar una ruptura de pareja

No existe una guía definitiva sobre cómo superar y recuperarse de una ruptura amorosa porque todos sentimos diferente y reaccionamos diferente. Pero los profesionales en salud mental brindan diversos consejos que podrían ayudarte: Acepta el dolor de la ruptura, date tiempo para sentirlo, llorar y expresar tus sentimientos. Busca apoyo de amigos o profesionales, que te den consuelo, consejos positivos y te escuchen. Toma distancia de tu ex pareja, quítalo de tus contactos y redes sociales, alejarse es lo mejor. Enfócate en otras cosas (actividades nuevas, crear nuevas relaciones sociales). No te crees falsas esperanzas, las cosas no cambiarán.

TÓMATE EL TIEMPO QUE NECESITES PARA VIVIR TU DOLOR.



La terapia
Escribe un diario de colores. En vez de escribir, usa colores para representar tu estado de ánimo diario. Esto ayuda a identificar patrones emocionales y mejorar la autorregulación.



El dato
El sonreír libera endorfinas y te hace sentir mejor aunque sea fingido.

El concepto
Somnifobia Miedo excesivo a conciliar el sueño que las personas experimentan y deteriora su salud mental.

ENCUENTRA LOS MEJORES PLATILLOS DE LA COCINA PERUANA

El toque perfecto POLLO AL MANÍ

✚ Adquiere esta deliciosa receta con el diario de mañana. ¡No te lo pierdas!

Alannis Castañeda Saavedra

¿Buscas innovar en la cocina con nuevas comidas en tu día a día? ¡No te preocupes! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables **Menú económico** y recetas para negocio, donde descubrirás más de 60 platillos creativos al alcance de tu bolsillo. Además, incluye consejos para emprender un negocio culinario; de esta manera, podrás generar ingresos desde tu hogar.



SAZÓN Y TEXTURA

El pollo al maní es un plato lleno de sabor, caracterizado por su salsa cremosa. La combinación de ingredientes crea un equilibrio perfecto, resaltando su aroma y color dorado. Su preparación permite que los sabores se integren de manera armoniosa, logrando un resultado delicioso. Puede acompañarse con diferentes guarniciones según el gusto.

REDES SOCIALES

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. Puedes seguirnos en elpopular.pe

Bien/estar

Dra. Mónica Tamayo (*)

EVENTOS INESPERADOS: ¿CÓMO ACTUAR?

Existen personas que no suelen disfrutar los buenos momentos porque saben que después pasará algo malo, y es cierto. Ocurren eventos inesperados que pueden arruinar un momento, un día o incluso afectarnos por una temporada. Por eso suelo sugerir dos cosas importantes: la primera es que hay que disfrutar a plenitud los momentos buenos y agradables, justamente porque sabemos que no serán eternos, en vez de adelantarnos a pensar en los eventos desagradables; y la segunda es que hay que prepararnos con herramientas y técnicas para poder afrontar con resiliencia los momentos difíciles.

* Psicología Tamayo en redes sociales.
Teléfono: 956 988 617.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Picante de carne con cochayuyo

INGREDIENTES

- 400 gr de carne de alpaca.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 11/2 cda de ají colorado molido.
- 1/4 kg de cochayuyo.
- Aceite vegetal.
- 11/2 cdtas de ajo.
- 1/2 cebolla mediana.
- Pimienta, comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Remojar y lavar el cochayuyo. Reservar. Luego, lavar, pelar y picar la papa. Freír en aceite cebolla picada en cuadraditos, ají colorado y ajo molido; echar la carne de alpaca picada; condimentar con pimienta, comino y sal; soasar; agregar agua; hervir. Una vez cocida la carne, adicionar papa picada en cuadraditos y cochayuyo; hervir. Servir acompañado con arroz graneado.

Secreto del chef
Sirve este delicioso platillo con una ensalada de frejol canario; esto le aportará mayor sabor y nutrición.

TIPS TIPS TIPS

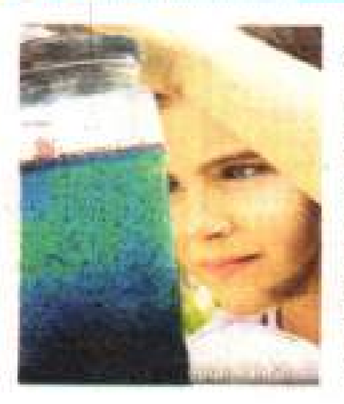
1 MAPA MENTAL DE PENSAMIENTOS

Cuando te sientas abrumado, dibuja un mapa con tus pensamientos en vez de escribirlos. Visualizar las conexiones entre ideas te ayuda a organizar la mente y encontrar soluciones de manera más clara. Además, ayuda a tomar decisiones con mayor claridad.



2 LA TERAPIA DEL "FRASCO DE CALMA"

Llena un frasco con agua, pegamento transparente y brillantina. Agítalo cuando te sientas ansioso y observa cómo se asienta, ayudándote a calmar la mente y regular emociones. El movimiento de la brillantina simboliza tus pensamientos agitados, que poco a poco se calman, te ayudará a reducir el estrés.



3 REESCRIBE TU PROPIA HISTORIA

Toma un evento difícil de tu pasado y escríbelo desde otra perspectiva, destacando aprendizajes y fortalezas. Este ejercicio mejora la resiliencia y ayuda a resignificar experiencias. Además, te permite ver tu crecimiento personal y afrontar futuros desafíos con más confia[nza]. ¡Una idea maravillosa!



Gaturro



Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

No funcionará
Regresar con tu ex, es como cargar el celular cinco minutos antes de salir... Parece que funcionará, pero no es así.

acertijo

La fila del supermercado
Enunciado: en el supermercado, tres clientes se colocan en fila para pagar. ¿De cuántas formas distintas se puede ordenar esta fila?

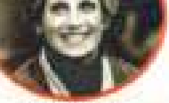
Sudoku

9	6			4	1		5	
				9		4	1	
	3	4	2					7
	9			5		8	2	
	8	6	1			7		9
2			8	6				
3	4		5	7		1		2
	5					3		
8				3	6		7	

¿Quién lo dijo?

"La mayor enfermedad hoy día no es la lepra ni la tuberculosis sino mas bien el sentirse no querido, no cuidado y abandonado por todos."


a) Madre Teresa de Calcuta


b) Diana de Gales


c) Mahatma Gandhi

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. A... podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



El acertijo: Cada persona presiona el botón de su piso de destino y, al ser todos distintos, se presionarán cinco botones en total.

¿Quién lo dijo?:
Ralph Waldo Emerson.



Sopa de letras

I	V	W	Z	E	Y	T	J	C	R	F	F	L	D	E	S	T	A	C	A	D	A	S	C
P	K	Z	D	W	K	Q	R	V	L	E	N	B	G	X	H	M	O	E	C	F	A	Y	U
J	P	U	S	X	Y	W	G	V	D	L	M	I	I	H	K	N	O	M	A	R	R	L	L
U	Z	B	A	P	C	T	F	I	Q	I	G	P	N	A	L	C	M	B	E	S	O	J	T
W	O	N	I	Y	K	O	D	L	B	X	V	O	K	T	D	Q	O	H	G	P	Y	N	U
J	Z	O	R	C	M	P	S	A	G	R	A	V	B	Z	E	R	M	H	F	W	Y	T	R
D	J	G	A	U	I	U	L	G	X	G	A	J	W	E	A	G	X	B	Z	P	F	C	A
D	U	E	V	G	Y	R	V	R	H	A	I	K	O	V	S	O	R	Y	X	F	O	J	C
S	G	R	E	V	C	G	I	U	Q	R	L	Z	L	B	R	C	I	A	H	U	P	D	S
E	N	B	F	W	Z	O	I	Y	K	C	U	A	T	R	O	V	R	D	R	K	U	J	O
Z	F	O	P	R	D	A	L	I	P	I	T	L	Q	E	Y	G	H	I	U	O	V	Q	P
O	L	Z	N	E	M	Y	L	O	A	A	R	C	V	G	A	U	K	W	T	M	N	L	S
W	J	Y	C	U	R	K	F	L	M	R	E	V	I	H	M	E	G	I	O	O	A	B	X
G	Q	J	M	K	Y	S	U	H	I	B	T	C	N	V	N	D	W	B	E	A	R	S	I
L	Z	S	O	E	V	H	O	L	M	U	I	X	Y	R	E	G	Q	N	M	P	K	E	Y
O	J	T	B	R	B	A	F	N	A	W	Q	A	E	M	U	H	J	A	A	E	T	N	S
U	O	Z	C	Y	D	D	R	U	A	L	P	N	S	F	F	E	H	L	R	G	G	N	B
A	Z	Y	E	T	C	N	J	E	H	L	F	F	A	R	I	Y	T	A	Q	J	A	V	W
G	M	P	P	B	S	A	A	Q	K	K	I	O	U	R	T	G	X	T	U	W	B	E	Q
P	O	B	E	F	Z	D	H	J	M	S	R	D	N	J	R	T	H	A	E	N	R	B	X
D	O	M	D	E	A	U	V	C	E	L	F	Y	A	S	M	A	G	C	Z	T	I	B	H
R	J	K	A	X	W	V	F	Z	E	L	O	A	D	D	O	P	B	N	F	J	E	Z	D
E	M	I	N	T	E	L	E	C	T	U	A	L	O	Q	E	C	L	R	H	T	L	I	Y
N	A	M	R	E	G	U	C	P	K	E	Q	D	L	N	F	S	G	B	J	K	E	T	J

GRUPO DE BARRANQUILLA

- ☐ ALEJANDRO
- ☐ ALFONSO
- ☐ ÁLVARO
- ☐ BARRANQUILLA
- ☐ CATALÁN
- ☐ CEPEDA
- ☐ COLOMBIA
- ☐ CULTURA
- ☐ DESTACADAS
- ☐ ESCRITORES
- ☐ FÉLIX
- ☐ FUENMAYOR
- ☐ GABRIEL
- ☐ GARCÍA
- ☐ GERMÁN
- ☐ GRUPO
- ☐ INTEGRARON
- ☐ INTELECTUAL
- ☐ JOSÉ
- ☐ MÁRQUEZ
- ☐ OBREGÓN
- ☐ PERSONALIDADES
- ☐ RAMÓN
- ☐ SAMUDIO
- ☐ TERTULIA
- ☐ VARGAS
- ☐ VARIAS
- ☐ VINYES

Consultorio sentimental

Descubrí que mi esposo tiene otra mujer

SHEYLA (42). Doctora Cora, hace tiempo descubrí lo que nunca quise saber: mi esposo tiene otra. No fue un mensaje ni una confesión, fue su mirada cuando cree que no lo veo, su impaciencia por salir de casa, el perfume ajeno en su camisa. No tengo pruebas, pero su ausencia habla más fuerte que cualquier evidencia. Cada noche duermo a su lado fingiendo que no lo sé, esperando que vuelva a elegirme, que me mire como antes. Pero en el fondo, sé que mi corazón ya no es su hogar. Me duele más su indiferencia que la posible traición. No sé si confrontarlo o fingir no ver lo evidente. No quiero ser la mujer que se aferra a un amor que ya no existe.



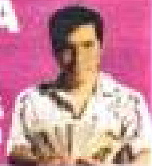
RESPUESTA

Querida Sheyla, es obvio la decepción en tu matrimonio. Deberías encarar a tu esposo y exigirle que sea sincero, una infidelidad no es un juego, es el fin del amor. En este caso, lo mejor es dejar el drama de lado y afrontar las cosas; de lo contrario, acabarás afectando tu salud mental y perdiéndote a ti misma.

Dra. Cora Song coracong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Los cambios repentinos que ha tenido esa persona te ha generado una serie de altibajos emocionales que no te hacen bien. No te alejes, pues las molestias las superarás si buscas dialogar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Podrías estar engriendo por amor a una persona que necesita reforzar la disciplina y la responsabilidad. Esta situación te traería conflictos con aquellos que no consideran justo tu proceder.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Llegan a tu mente ideas que, a pesar de ser inconvenientes, compartirás con las personas adecuadas y en poco tiempo pondrás en marcha un proyecto que cambiará tu situación económica.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Intentarás ignorar los comentarios y posturas conflictivas de un familiar para no alterar el buen clima que deseas mantener. No obstante, no te conviene ignorar el trasfondo de este comportamiento.

LEO: 23 jul. 23 ago.
La soledad te está haciendo extrañar a un ser querido que ya no está contigo. Es posible un momento de nostalgia o pena que será percibida por tu entorno. Gracias a ellos recuperarás la calma.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Las tristezas que te ha generado tu situación económica son compartidas por una persona que se unirá a tus deseos de luchar y superar los obstáculos. Juntos se esforzarán por conseguir el éxito.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No permitas que la monotonía o el aburrimiento te hagan reaccionar con intolerancia frente a tus familiares. Por la noche, asistirás a una reunión donde liberarás tensiones y te divertirás.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
El estancamiento te había quitado la perspectiva, pero hoy las cosas cambiarán. Llega una persona con ideas creativas y un planteamiento que te conviene seguir. Es el momento de crecer.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No te genera confianza el acercamiento de esa persona con la cual habías tenido fuertes rivalidades. No te apresures en juzgar y evita hacer comentarios de los que luego te arrepientas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Sientes que no estás respondiendo a las necesidades de tus seres queridos y esto no te permite contemplar soluciones. Aleja el pesimismo, hoy tendrás el apoyo de alguien incondicional.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No te estás adaptando a los cambios, una amistad te hará ver lo bueno de esta etapa y reflexionarás. Aclara las diferencias, el silencio no le permite a tu pareja entender el porqué de tu malestar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Alguien de tu confianza te planteará la posibilidad de unir fuerzas para realizar un proyecto novedoso, pero en [illegible] son de tu dominio. No lo dudes, el tereno [illegible]



SEGUNDA PERSONA
POTASIO
CUSTODIAR
OXÍGENO
DILATADO, EXTENDIDO
RÍO DE FRANCIA
P
VOCALES FUERTES
QUEJIDO
INTERJECC. DE ÁNIMO
PATA
VERBALMENTE
CARLOS TÉVEZ
1550 (ROM.)
ADINERADA
...JOHN CANTANTE
ARRULLO
AZUL (INGL.)
GAMMA, SIGMA
LANCERO ALEMÁN RUSO O AUSTRIACO
CAJA DE VOTACIONES
ANTIGUA NOTA DO
MOVIMIENTO CONVULSIVO
ESTE, OESTE
HEMBRA DEL LEÓN
IGUAL, PARECIDO
LA PRIMERA
PALOMA (QUECHUA)
BONDADOSO
RADICAL DE ALCOHOLES
ACUDIR
CAMP ... BARCELONA
SUCESIVAS
COMPACT DISC
ANESTÉSICO
VÍTOR DEPORTIVO
ALFONSO UGARTE
COBALTO
LETRAS VECINAS
CAUTIVO, PRISIONERO
... CULPA, CONFESIÓN
MÁS (INGL.)
HUEVO (INGL.)
ALABANZA
HUELGA
DE ORO
CAPITAL DE TURQUÍA
ABUELA DE JESÚS
BRAZO (INGL.)
"KUN" ... EXFUTBOLISTA ARGENTINO
LA ÚLTIMA
NÍQUEL
APÓCOPE DE UNO
RÍO DE IRLANDA
SINÓNIMO: TODAVÍA
ROENTGEN
PREFIJO: NEGATIVO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional

por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Los tres tipos de inflamación

Inflamación aguda: es la que se presenta cuando tu cuerpo detecta un agresor en niveles que censa como peligro. Un golpe, una gripe, una infección y una toxina generan una respuesta inflamatoria aguda. Tiene como objetivo encargarse del agresor, neutralizarlo para que después sea eliminado. Si dejas de inflamarte, las defensas dejan de actuar, por lo tanto, tu vida puede estar en peligro.

Inflamación crónica: se puede presentar sin agresor alguno. Puede que se haya iniciado como una inflamación aguda que se resolvió de manera incompleta. Es la que persiste después que ya no existe la causa inicial. Y se puede propiciar cuando de manera indiscriminada suprimimos las fases agudas. Lo vemos con frecuencia cuando suprimimos las respuestas agudas en las infecciones virales.

Le quitamos la oportunidad al cuerpo de destruir el virus para inhabilitar y eliminarlo. Contribuimos a esto al suministrar supresores de las secreciones (antihistamínicos), supresores de la fiebre (antipiréticos) y supresores de la inflamación (antiinflamatorios).

Inflamación basal: este tipo de inflamación es la que nos dice que estamos vivos. Es la que nos determina el estado de alerta regulada de nuestras defensas, la que está pendiente de activar la inflamación aguda cuando llega el agresor. Imagínate un vehículo que acabas de encender: sin pisar el acelerador, debes escuchar el sonido del motor suave; esto es la inflamación basal controlada, regulada. Sin embargo, si escuchas el motor acelerado, o sea a altas revoluciones sin pisar el acelerador, está descontrolado y si lo pones a correr, es posible que se queme el motor.

Igualmente, si tienes la inflamación basal "acelerada", cuando te ingrese un agresor que dispare una respuesta de defensa, es posible que la inflamación aguda sea tan intensa y prolongada que necesites acudir a emergencias.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad

LA ÚLTIMA

PUCALLPA. La ciudad celebra una de sus festividades más peculiares y divertidas: el Festival de los Cachudos, organizado por el famoso Sindicato de Cachudos en el marco de los carnavales en dicha zona del país.



Ladrones ganan medio millón de dólares

PARÍS. Un caso insólito ocurrió en Francia después de que unos ladrones compraran un boleto de lotería con una tarjeta robada y ganaran 523 mil dólares. Sin embargo, los responsables desaparecieron sin reclamar el premio, convirtiéndose en fugitivos. La víctima, identificado como Jean-David E., mostró su sorpresa y afirmó que estaría dispuesto a compartir el dinero con los ladrones. Según las autoridades, los delincuentes tras cometer el hurto fueron a una tienda y realizaron diversas compras, incluida la adquisición del boleto de lotería ganador.